

活き活きけんこう塾 のご案内

高齢者の方々がいつまでも元気に暮らしていくために、
介護予防と生活習慣病等の疾病予防につながる講座を
区内 15 か所の区民施設等で実施しています。

対 象 者 65歳以上の江戸川区民

プログラム 全8回（無料）



項目	内 容
運動実技	日常生活機能を高める自宅でも継続しやすい楽しさのある運動、 「えどがわ筋力アップトレーニング」など
口腔講座	口腔ケアの必要性の講義と健口体操、 唾液腺マッサージなどの実技
栄養講座	低栄養予防の必要性、栄養バランスを考えた食事について、 簡単に栄養バランスが整えられる調理方法などの講義
体力測定	体組成測定(筋肉量)や握力、立ち上がりテスト、片足立ちなどによる運動機能の評価
健康けん玉	健康けん玉の実技

申し込み コナミスポーツお客様ダイヤル 電話：050-3665-7942
*受付時間：平日 10：00～18：00
*ナビダイヤル 2 を選択するとオペレーターにつながります。
*広報掲載後から受け付けします。